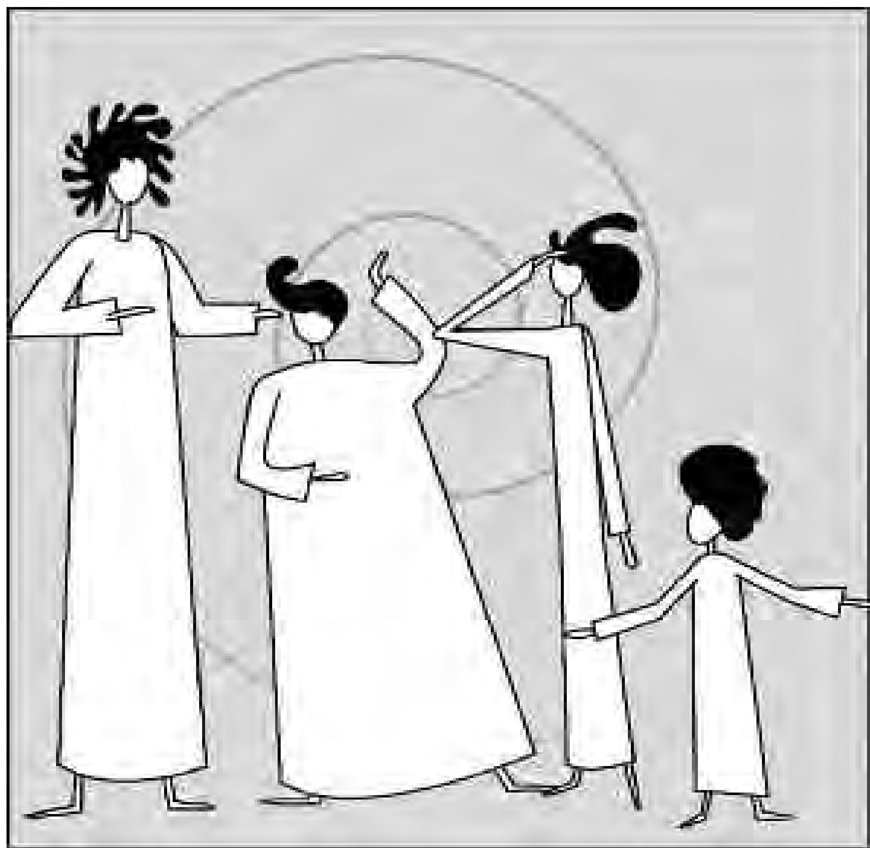
Lección 13
19 al 26 de marzo

El compañerismo con Jesús y la salud mental



«Permanezcan en mí, y yo permaneceré en ustedes. Así como ninguna rama puede dar fruto por sí misma, sino que tiene que permanecer en la vid, así tampoco ustedes pueden dar fruto si no permanecen en mí».
Juan 15: 4

Sábado
19 de marzo

La importante conexión con Dios

INTRODUCCIÓN

Salmo 46: 10

Pareciera lógico asumir que Adán y Eva disfrutaban de una salud perfecta antes de ser afectados por el pecado. Eso incluía una buena salud física y mental, buenas relaciones interpersonales, una ilimitada relación con Dios, seguridad, comida y bebida. Además, estaban rodeados de una belleza total.

¿Cuán extenso sería un listado de las cosas que Dios nos ha concedido? Él nos ha proporcionado el mayor don de todos mediante el Espíritu Santo. Dios nos dio a su único hijo, a Jesucristo, para que él pudiera morar en nosotros mediante su Espíritu: para que nos enseñe, nos guíe y nos fortalezca a fin de vencer cualquier obstáculo que surja en nuestra senda. Además, Dios nos ha proporcionado los talentos y los dones que necesitamos para triunfar. Aun en los momentos de mayor debilidad, cuando pensamos que no existe una solución, Dios estará obrando poderosamente a fin de ayudarnos. Su gracia está siempre disponible, especialmente en los momentos que más la necesitamos. Él es nuestra guía y nuestro derrotero en la vida. No necesitamos preocuparnos al respecto, porque Dios tiene la solución para nuestros problemas ¡aun antes de que le pidamos ayuda!

A menudo, nos cuesta trabajo entender los detalles de nuestra relación con Dios, y aplicarlos a la vida diaria. Algunos de nosotros tenemos la tendencia a controlarlo y hacerlo todo. Nos queremos adelantar a Dios y hacer un sinnúmero de cosas por nuestra cuenta. En esos casos no estaremos obrando en armonía con él. De igual modo, algunos creemos que no contamos con ayuda alguna y que estamos indefensos. Necesitamos preguntarnos: «¿Qué papel desempeño en mi sociedad con Dios? ¿Qué espera él de mí? Qué parte desempeña él?» El punto de equilibrio es en extremo interesante. Se relaciona con las siguientes preguntas: ¿Cuál es mi responsabilidad? ¿Cuál es la de Dios?

Dios estará obrando poderosamente a fin de ayudarnos.

En el centro de cada relación se encuentra una tensión dinámica que puede conducir al crecimiento y a la madurez. Igualmente, nuestra relación con Dios es parecida a eso. Existe todo un ritmo y un vaivén al respecto, momentos de asumir el control y momentos de entrega. Es un proceso de descubrir y darle seguimiento al llamado de Dios.

Esta semana, comenzaremos a estudiar la forma en van muriendo nuestros deseos egoístas, así como la manera en que podemos rendirnos a la voluntad divina. También aprenderemos respecto a la aceptación de su llamado, venciendo los obstáculos que se nos presenten, así como la forma en que podemos dar cumplimiento a nuestro destino. Al estudiar, recuerda no estresarte por causa de algún problema ¡ya que Dios lo ha solucionado todo de antemano!

Sharon Ennis, Toronto, Ontario, Canadá

Domingo
20 de marzo

Reprogramando nuestras mentes

LOGOS

Salmo 31: 24;
Mateo 6: 14-18; 25: 31-46; 26: 36-44;
Marcos 1: 21-35;
Lucas 4: 14-22; 9: 23, 24;
Juan 15: 4, 5; 2 Corintios 5: 17

Enseñanzas de mi ordenador portátil (Luc. 4: 14-18)

Como pastor de iglesia utilizo mi ordenador portátil todo el tiempo. Un día noté que estaba más lento que de costumbre. Por eso decidí llevarlo a un taller para que lo «formatearan». Mientras estaba en aquel lugar, descubrí que existen varias formas de reprogramación. Puedes utilizar el CD de restauración que borra todo el contenido y cambia el ordenador a la configuración que trajo de fábrica. Puedes también intentar una *limpieza* borrando: a) *cookies* que son fragmentos de texto almacenados en la memoria y que se obtienen al navegar por la Red. b) archivos temporales. c) archivos de imágenes y videos que ocupan mucho espacio. Un buen *antivirus* puede asimismo eliminar cualquier programa nocivo que haya sido instalado subrepticiamente en el ordenador.

La reprogramación divina (Mar. 1: 21-35; 2 Cor. 5: 17)

Las técnicas utilizadas en el mundo de la informática podrían aplicarse a nuestras vidas. Nosotros hemos sido afectados e infectados por sucesos que dejan cicatrices internas. También debemos limpiar nuestras memorias, eliminando aquellos asuntos que están ocupando demasiado espacio. Si hemos de ser restaurados a una condición original, necesitamos la reprogramación divina lograda a través de una relación de amor con Jesús. (Lee 2 Corintios 5: 17).

El ingrediente secreto (Mat. 6: 14-18; Mar. 1: 21-35; Luc. 4: 16-22)

Nunca se me considerará un buen cocinero, y no me jacto de dominar muchas recetas. Sin embargo, conozco algo relacionado con experimentos de cocina ¡y mi familia ha sobrevivido para contarlo! He notado que añadir un sencillo ingrediente a una vieja y gastada receta, puede transformarla. Algunos ingredientes, aun en una mínima cantidad, pueden cambiar por completo el sabor de un plato, hasta el punto de que se lo considere como algo nuevo. Algunos cocineros los denominan «ingredientes secretos». Afortunadamente para los cristianos, hay un ingrediente que no tiene nada de secreto. Pablo no les dice a los creyentes de Corinto que sus vidas han de cambiar por completo en un abrir y cerrar de ojos. Él más bien les estaba explicando que cuando Jesús se añade a la vieja receta de la vida, la misma se renovará porque existe un ingrediente nuevo que no estaba allí antes.

¡Lárgate! (Sal. 31: 24; Mat. 26: 36-44; Luc. 9: 23, 24)

De la misma forma que un nuevo ingrediente impacta a toda la receta, la unión con Cristo afectará a toda tu vida: lo espiritual, lo social, lo físico y la parte mental. El desafío principal, sin embargo, tiene que ver con nosotros y con la medida en que permitamos que Dios nos controle. «Si alguien

quiere ser mi discípulo, que se niegue a sí mismo, lleve su cruz cada día y me siga. Porque el que quiera salvar su vida, la perderá; pero el que pierda su vida por mi causa, la salvará» (Luc. 9: 23, 24). Algunas veces perdemos el control y nos ponemos insoportables, llegando a decir frases como: «¡métete donde no te vea!», o «¡lárgate!». Jesús, con una actitud más amistosa, nos dice que nos quitemos de lugar donde estamos, poniendo a nuestro yo a un lado, de forma que podamos convertirnos en los seres que originalmente él creó.

Nuestros cerebros, al igual que una computadora, registran las experiencias que cada día nos impactan. Los recién nacidos llegan al mundo con una hoja de registro limpia. El único mundo que conocen es lo que pueden ver, escuchar, sentir, gustar y oler. Nada ha sido programado en sus computadoras. No poseen un vocabulario y por tanto, no pueden comunicarse con quienes están encargados de cuidarlos. No tienen la presencia de Dios en sus vidas, ni tampoco conocen sus caminos. Por lo tanto, en sus primeros años y en una etapa formativa, aprenden a vivir aparte de Dios. En años subsiguientes, cuando dichos individuos acuden a Cristo, sus mentes aun están programadas para vivir lejos de Dios. [1]

De independiente a dependiente (Sal. 31: 24; Mat. 26: 36-44; Juan 15: 4, 5)

Los programas de TV y los libros de autoayuda afirman que puedes obtener una renovación mental por ti mismo, o por ti misma. Esto refuerza falsamente nuestra sensación de independencia; de allí la necesidad de que nuestras mentes sean reprogramadas. Jesús quizá no utilice un CD que «restaure, borre y elimine» patrones mentales. Pero él aporta su presencia, y nuestra dependencia de él nos permitirá gozar de una óptima salud mental. «Permanezcan en mí, y yo permaneceré en ustedes. Así como ninguna rama puede dar fruto por sí misma, sino que tiene que permanecer en la vid, así tampoco ustedes pueden dar fruto si no permanecen en mí. Yo soy la vid y ustedes son las ramas. El que permanece en mí, como yo en él, dará mucho fruto; separados de mí no pueden ustedes hacer nada» (Juan 15: 4, 5). «Nuestro crecimiento en la gracia, nuestro gozo, nuestra utilidad, todo depende de nuestra unión con Cristo. Solo estando en comunión con él diariamente, y permaneciendo en él a cada momento, es como hemos de crecer en la gracia».[2] Gracias a Jesús, no solamente se nos concede el poder para disfrutar de paz mental, sino que él sienta un ejemplo mediante la forma en que vivió aquí en la tierra.

«El que permanece en mí, como yo en él, dará mucho fruto».

PARA COMENTAR

1. ¿Qué aspectos importantes de tu vida aun no le has pedido a Dios que los controle?
2. Trata de identificar las barreras que te impiden confiar plenamente en Jesús.

---

1. Neil Anderson y Robert Saucy, *The Common Made Holy* (Eugene, Harvest House, 1997), pp. 150, 151.
2. El camino a Cristo, p. 102.

Lunes
21 de marzo

Disciplinando la naturaleza humana

TESTIMONIO

Mateo 11: 28

«"La paz les dejo; mi paz les doy. Yo no se la doy a ustedes como la da el mundo. No se angustien ni se acobarden" (Juan 14: 27). La paz no es algo que le es ajeno a él. Está en Cristo, y únicamente podemos obtenerla al recibirlo a él».[1]

La gracia de Cristo obra para disciplinar toda la textura humana.

«El poder transformador de Dios debe estar en nuestros corazones. Debemos estudiar la vida de Cristo e imitar el Modelo divino. Debemos contemplar la perfección de su carácter y ser transformados a su imagen. Nadie entrará en el reino de los cielos a menos que su voluntad sea llevada cautiva a la voluntad de Cristo».[2]

«Cuando el Espíritu de Dios se posesiona del corazón, transforma la vida. Los pensamientos pecaminosos son puestos a un lado, las malas acciones son abandonadas; el amor, la humildad y la paz, reemplazan a la ira, la envidia y las contenciones. La alegría reemplaza a la tristeza, y el rostro refleja la luz del cielo... La bendición viene cuando por la fe el alma se entrega a Dios. Entonces ese poder que ningún ojo humano puede ver, crea un nuevo ser a la imagen de Dios».[3]

«Con su propia fuerza el hombre no puede gobernar su espíritu. Pero mediante Cristo puede lograr el dominio propio. Con la fuerza de Cristo puede poner sus pensamientos y palabras en sujeción a la voluntad de Dios. La religión de Cristo pone las emociones bajo el gobierno de la razón, y disciplina la lengua. Bajo su influencia se apacigua el temperamento precipitado, y el corazón se llena de paciencia y suavidad».[4]

«Nuestro Salvador es un Salvador para la perfección del hombre en su ser entero. No es Dios de una sola parte del ser. La gracia de Cristo obra para disciplinar toda la textura humana. Él lo hizo todo. Él ha redimido a todos. Ha hecho participantes de la naturaleza divina a la mente, la energía, el cuerpo y el alma, y todos son su posesión adquirida. Hay que servirle con toda la mente, el corazón, el alma y las fuerzas».[5]

PARA COMENTAR

1. ¿Cuán importante es que te mantengas enfocado o enfocada en Jesús?
2. ¿En que sentido soñara y meditar en las cosas de lo alto pudiera impedirte hacer el bien.
3. ¿Por es posible tener paz mental en este mundo de luchas, egoísmo y terror?

1. *El ministerio de curación*, p. 247.
2. *Reflejemos a Jesús*, p. 14.
3. *La maravillosa gracia de Dios*, p. 22.
4. *Mensajes para los jóvenes*, p. 134.
5. *A fin de conocerle*, p. 330.

Richard y Florence Brake, Ottawa, Ontario, Canadá

No se puede vivir sin él.

EVIDENCIA

Juan 15: 4, 5; Filipenses 2: 5-8

Iniciar una relación con Jesús no se diferencia de cualquier relación amorosa. Se trata de dos personas que desean conocerse a fondo. Sostenerla con Jesús, puede incluso representar un desafío mayor. Quizá por eso la advertencia de Isaías 55: 8: «Porque mis pensamientos no son los de ustedes, ni sus caminos son los míos». La ironía es que debido a que Dios es tan sabio, el primer paso para conocerlo comienza con tener fe en todo lo que él es, y en lo que puede hacer por nosotros si nos allegamos a él (Heb. 11: 3).

De partida, allegarnos a Jesús puede ser algo traumático. Los discípulos abandonaron sus hogares y a sus seres amados durante tres años, por algo que parecía andanzas desprovistas de sentido. Los fundadores de nuestra iglesia lucharon con la aparente infuncionalidad del discipulado cuando el Señor no regresó el 22 de octubre de 1844. Sin embargo, cuando se aclararon las cosas, se pudo ver que la unión con el Señor es tan solo temporalmente traumática, debido a que no lo conocemos como debiéramos.

El comienzo de toda relación puede ser algo tenso, hasta que comenzamos a ver las cosas en la forma en que la otra persona lo hace. Quizá este sea el motivo por el cual Pablo nos estimula para que tengamos la misma actitud abrigada por Cristo (Fil. 2: 5-8). Mientras Jesús estuvo en la tierra, su obra consistió en que conociéramos y amáramos a su Padre, en quien él confiaba plenamente. Luego diría y haría lo mismo que su Padre habría hecho y dicho.

Nosotros no debemos preocuparnos por todo, sino más bien por conocer a Jesús como a alguien en quien podemos confiar, para luego hacer que nuestra conducta se base en sus mandamientos. Esta simbiosis es perfecta para disfrutar de salud mental, ya que nuestra forma de proceder no consiste en arreglar al mundo, sino en hacer que Jesús que se nos revele. Asimismo, le permitiremos que nos guarde en perfecta paz ya que nuestras mentes estarán enfocadas en él.

No tenemos que preocuparnos por todo, sino más bien por conocer a Jesús.

PARA COMENTAR

1. ¿En qué momento puede la fuente de nuestra paz convertirse en origen de discordia, o viceversa?
2. ¿Puedes tener fe en Jesús sin disfrutar de paz? Motiva tu respuesta.
3. Si Jesús enfrentó situaciones diferentes a las tuyas, ¿qué otra experiencia suya puede ayudarte a distinguir los principios que él proponía.
4. Si Jesús se viera ante los desafíos que tú enfrentas en la actualidad, ¿qué piensas que haría él?

Ninnera Channer, Berrien Springs, Michigan, EE. UU.

Logrando la unión espiritual con Cristo

CÓMO ACTUAR

Mateo 26: 36-44

Mientras Cristo estuvo en la tierra, Satanás lo tentó para que dudara de la realidad de Dios. Sin embargo, no cedió ante los engaños del diablo. En el capítulo 4 de Mateo se relata la tentación de Jesús en el desierto. El diablo acosó a Cristo en su momento de mayor debilidad, luego de haber ayunado durante cuarenta días. Trató de aprovechar la condición de Jesús, atacándolo tanto en forma sicológica como espiritual. Sin embargo, Cristo estaba empapado de las Escrituras, por lo que sabía quién era y cuál era su misión. Además, hacía poco que había sido bautizado, escuchando la voz de su Padre decir: «Este es mi Hijo amado; estoy muy complacido con él. ¡Escúchenlo!» (Mat. 17: 5). Las engañosas palabras del diablo trataron de hacer que Cristo dudara respecto a su misión. ¿Recuerdas a Eva en el huerto? «Si eres el Hijo de Dios… » (Mat. 4: 3; Gén. 3: 1-7).

Muy a menudo el diablo se nos acerca en momentos de debilidad. Luego intenta que dudemos de nuestra identidad y creencias. Nos preocupamos, nos estresamos, aun sabiendo que Dios nos ha hablado y nos ha señalado un propósito. Sin embargo, es bueno saber que en Cristo encontramos ayuda inmediata.

Con el fin de ayudarnos a estar en armonía con él, la Biblia nos presenta algunos consejos (1 Ped. 2: 21):

- ***Ora (1 Tes. 5: 17).*** A la gente se la conoce, pasando tiempo con ella. Si deseamos conocer a Dios y a sus planes para nosotros, debemos sacar aparte un tiempo para estar con él.
- ***Cuida tu alma (Fil. 4: 8).*** Si llenamos nuestras vidas de cosas sin valor, no podremos reconocer la voz de nuestro Padre.

Aprende a perdonar a quienes te ofenden, y a servir a los necesitados de tu comunidad.

- ***Practica lo que has aprendido (Fil. 4: 9).*** Al hacerlo encontrarás la paz. ¡También le permitirá a la gente conocer de qué lado estás! Aprende a perdonar a quienes te ofenden, y a servir a los necesitados de tu comunidad.
- ***Estudia las Escrituras (Sal. 119: 11).*** Cristo estaba protegido por la Palabra de su Padre, por lo que cada vez que el diablo se le acercaba se mantenía en calma. Haz tú lo mismo.

PARA COMENTAR

1. Piensa en algún problema que estés enfrentando. ¿Encuentras en la Biblia a alguien con un problema similar? ¿Permaneció esa persona fiel a Dios?
2. Jesús ayudó a muchos en su ministerio terrenal. Identifica algún programa de servicio en tu comunidad en el que puedas participar.

Samantha Shyam, Silver Spring, EE. UU. y Sharon Delgado, Winnipeg, Canadá

El poder de elección

OPINIÓN

Salmo 31: 24

Desde que despertamos hasta que vamos a la cama, nos mantenemos tomando decisiones. La libertad de elección es uno de los grandes dones que Dios nos ha concedido. Él nunca nos obligará a hacer nada en contra de nuestra voluntad, sin importar las consecuencias. Asociarnos con Jesús es una *decisión* que cada uno de nosotros debe realizar, sin importar en lo que estemos tratando de sobresalir.

El Salmo 31: 24, es una promesa que presenta dos condiciones. Primero debemos decidir en forma consciente que vamos a reaccionar: «Cobren ánimo». En segundo lugar, como consecuencia de lo anterior, «él fortalecerá nuestro corazón». Juan 15: 4 dice: «Permanezcan en mí, y yo permaneceré en ustedes», Dios no puede morar en nosotros a menos que nosotros estemos en él.

Mientras estuvo en la tierra, Jesús se sometió a la voluntad de su Padre, ya sea que estuviera o no, experimentando algún tipo de dificultad. En oración le contaba a su Padre todo aquello que le preocupaba. Si Jesús, quien es perfecto, no pudo enfrentar las pruebas sin orar; ¡cuánto más necesitamos nosotros doblar nuestras rodillas!

Dios nos dice que debemos *pedir* todo lo que necesitamos, y él nos lo dará (Mat. 7: 7). «La condición para que podamos acercamos a Dios no es que seamos santos, sino que deseemos que él nos limpie de nuestros pecados y nos purifique de toda iniquidad. La razón que podemos presentar ahora y siempre es nuestra gran necesidad, nuestro estado de extrema impotencia, que hace de él y de su poder redentor una necesidad».*

Dios nos dice que debemos *pedir* todo lo que necesitamos.

Debido a que constantemente luchamos contra nuestros instintos pecaminosos, debemos consagrarnos a diario a Dios, pidiéndole que el Espíritu Santo controle nuestros pensamientos y acciones. Antes de levantarnos en la mañana, debemos solicitar la armadura de Dios (Efe. 6: 10-17) Entonces: «Ustedes quédense quietos, que el Señor presentará batalla por ustedes» (Éxo. 14: 14).

PARA COMENTAR

1. ¿Por qué algunas veces cuando le pedimos a Dios que nos libre de alguna situación, pareciera como que nada sucede?
2. Dios siempre tiene un plan perfecto (Jer. 29: 11), aun cuando nosotros lo echemos todo a perder. ¿Será posible que él permita te enfrentes a diferentes pruebas para que algún día puedas testificar poderosamente ante alguien que esté sufriendo lo mismo?

**El discurso maestro de Jesucristo*, p. 111.

Sarah Venditti, Carleton Place, Ontario, Canadá

Viernes
25 de marzo

Jesús y tú

EXPLORACIÓN

Filipenses 1: 20-25

PARA CONCLUIR

Las sociedades pueden ser empresas desafiantes. Para juzgar una relación entre dos personas es importante tomar en cuenta a los actores. Todos hemos sido invitados a asociarnos con el benefactor más grande que jamás se haya conocido: Jesús. Esta relación es estrictamente personal. Una relación creciente con él es posible una vez que dediquemos a diario el tiempo para pensar en lo que él disfrutaba, y en lo que era importante para él. Más importante aun: él está listo para ayudarte si tu estás dispuesto a dispuesta a recibir su ayuda. Esa es la verdadera comunión: Jesús y tú.

CONSIDERA

- Preparar un registro de tus experiencias, durante las últimas semanas, de tu compañerismo con Jesús. Resaltar los incidentes en los que él te ayudó a sobreponerte a situaciones difíciles.
- Estudiar cuidadosamente alguna asociación entre organismos naturales (por ejemplo entre algas y hongos; mariposas, abejas y flores), con el fin de apreciar los beneficios de dichas relaciones. Comparar lo que has aprendido mediante tus observaciones, con tu compañerismo con Dios.
- Preparar una gráfica de tu travesía espiritual en la ruta de la vida, mostrando con una línea tus altas y tus bajas. Utiliza el eje horizontal para representar el tiempo (desde la niñez al presente), y el vertical para mostrar tu cercanía a Dios. Después de señalar los puntos más elevados, medita en las razones o causas que los impulsaron.
- Leer Lucas 9: 23, meditando en lo que significa «negarse a sí mismo», con el fin de seguir a Jesús.
- Escuchar un himno titulado «My God and I» [Mi Dios y yo], con música de Mozart y Whithol. Puedes encontrar la letra en inglés en: http://wwwjesusourpeace.com/Music/Hymn%20Lyrics/mygodandi.html.
- Parafrasear el Salmo 121: 1, 2.
- Preparar una presentación audiovisual de tus experiencias al mantenerte junto a Jesús. Puedes incluir tu vida de oración, la lectura del Año Bíblico, la forma en que has compartido tu fe, y otros aspectos. Trata de utilizar dicha presentación en alguna reunión de grupos pequeños,

PARA CONECTAR

✓ *Salmo* 121; Juan 15: 13; 1 Juan 4: 10; *El ministerio de curación*, p. 182; El camino a Cristo; Morris Venden, *How to Make Chris - tianity Real*, cap. 5.; Erich W. Baumgarner (ed.), *Passport to Mission*, caps. 7, 8; Philip Yancy, *The Jesus I Never Knew,* cap. 14.

Prema Gaikwad, Silang, Filipinas